

# 令和4年7月分献立予定表

佐野市保育園

日	曜	乳児 午前おやつ	主食	献立名	午後おやつ	からだを つくる	力や体温 となる	体の調子 をととのえる
1	金	むぎちや ヨーグルト	パン	さかなのれもんず、スパゲティサラダ ぎゅうにゅう	むぎちや やきおにぎり	魚切り身、ハム 牛乳	パン、片栗粉、油、三温糖 ジャガイモ、マカロニ、焼おにぎり	きゅうり、人参 玉葱、コーン
4	月	むぎちや おかし	めん	なつやさいソースのスパゲティ、スティックきゅうり フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちや おかし	ベーコン、ウインナー 粉チーズ、牛乳	スパゲティ、バター 油	玉葱、トマト、茄子 グリーンピース、ピーマン、きゅうり
5	火	むぎちや ヨーグルト	パン	さかなフライ、ポテマカサラダ ぎゅうにゅう	むぎちや とうもろこし、チーズ	魚切り身、牛乳	パン、小麦粉、パン粉、油 じゃが芋、マカロニ、マヨネーズ	きゅうり、人参、玉葱 とうもろこし
6	水	むぎちや おかし	ごはん	ぶたにくのしょうがやき、はるさめちゅうかサラダ ベビーパイン、むぎちや	ぎゅうにゅう たなばたクレープ	豚肉、ハム、卵 牛乳	米、油、春雨、三温糖 米粉クレープ	玉葱、きゅうり 人参、パイン
7	木	むぎちや ヨーグルト	めん	ぶたしゃぶそうめん、ゆでやさい むぎちや、たなばたデザート	ぎゅうにゅう ミニパン	卵、豚肉、牛乳	そうめん、油 ミニパン	キャベツ、人参 さやいんげん
8	金	むぎちや ヨーグルト	ごはん	やきざかな、なすのごまみそあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう バカスティックケーキ	魚切り身、豆腐 牛乳	米、三温糖、じゃが芋 米粉スティックケーキ	茄子、小松菜 さやいんげん、人参、玉葱
11	月	むぎちや おかし	ごはん	なつやさいのドライカレー、スティックきゅうり フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚挽肉、粉チーズ 牛乳	米、油	玉葱、茄子、トマト、ピーマン 人参、グリーンピース、きゅうり
12	火	むぎちや ヨーグルト	ごはん	さかなのしおこうじやき、きりこんぶのもの なすみそしる	ぎゅうにゅう くだもの	魚切り身、昆布 さつま揚げ、油揚げ、牛乳	米、油、ざらめ	人参、えのき、小松菜 茄子、玉葱、果物
13	水	むぎちや ヨーグルト	めん	ジャージャーめん、おくらいりおかしあえ くだもの、むぎちや	ぎゅうにゅう いちごスティックケーキ	豚挽肉、牛乳	中華生めん、油、三温糖 米粉スティックケーキ	きゅうり、玉葱、オクラ キャベツ、人参、果物
14	木	むぎちや おかし	ごはん	プルコギどん、そくせきづけ モロヘイヤのスープ	ぎゅうにゅう パインクレープ	豚肉、ベーコン 牛乳	米、ごま油、三温糖 米粉クレープパイン味	玉葱、人参、ニラ キャベツ、きゅうり、モロヘイヤ
15	金	むぎちや ヨーグルト	パン	さかなのれもんず、スパゲティサラダ ぎゅうにゅう	むぎちや やきおにぎり	魚切り身、ハム 牛乳	パン、片栗粉、油、三温糖 ジャガイモ、マカロニ、焼おにぎり	きゅうり、人参 玉葱、コーン
18	月			うみのひ				
19	火	むぎちや ヨーグルト	パン	さかなフライ、ポテマカサラダ ぎゅうにゅう	むぎちや とうもろこし、チーズ	魚切り身、牛乳	パン、小麦粉、パン粉、油 じゃが芋、マカロニ、マヨネーズ	きゅうり、人参、玉葱 とうもろこし
20	水	むぎちや おかし	ごはん	ぶたにくのしょうがやき、はるさめちゅうかサラダ ベビーパイン、むぎちや	ぎゅうにゅう やきドーナツ	豚肉、ハム、卵 牛乳	米、油、春雨、三温糖 焼きドーナツ	玉葱、きゅうり 人参、パイン
21	木	むぎちや ヨーグルト	めん	ぶたしゃぶそうめん、ゆでやさい むぎちや、フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ミニパン	卵、豚肉、牛乳	そうめん、油 ミニパン	キャベツ、人参 さやいんげん
22	金	むぎちや ヨーグルト	ごはん	やきざかな、なすのごまみそあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう バカスティックケーキ	魚切り身、豆腐 牛乳	米、三温糖、じゃが芋 米粉スティックケーキ	茄子、小松菜 さやいんげん、人参、玉葱
25	月	むぎちや おかし	ごはん	なつやさいのドライカレー、スティックきゅうり フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚挽肉、粉チーズ 牛乳	米、油	玉葱、茄子、トマト、ピーマン 人参、グリーンピース、きゅうり
26	火	むぎちや ヨーグルト	ごはん	さかなのしおこうじやき、きりこんぶのもの なすみそしる	ぎゅうにゅう くだもの	魚切り身、昆布 さつま揚げ、油揚げ、牛乳	米、油、ざらめ	人参、えのき、小松菜 茄子、玉葱、果物
27	水	むぎちや ヨーグルト	めん	ジャージャーめん、おくらいりおかしあえ くだもの、むぎちや	ぎゅうにゅう いちごスティックケーキ	豚挽肉、牛乳	中華生めん、油、三温糖 米粉スティックケーキ	きゅうり、玉葱、オクラ キャベツ、人参、果物
28	木	むぎちや おかし	ごはん	プルコギどん、そくせきづけ モロヘイヤのスープ	ぎゅうにゅう パインクレープ	豚肉、ベーコン 牛乳	米、ごま油、三温糖 米粉クレープパイン味	玉葱、人参、ニラ キャベツ、きゅうり、モロヘイヤ
29	金	むぎちや ヨーグルト	うめぼし ごはん	とりにくのソテーのりふうみ、あげやさいサラダ ひやっこ、むぎちや	ぎゅうにゅう ふかしいも	鶏肉、のり、豆腐 牛乳	米、油、三温糖 じゃが芋	梅干し、かぼちゃ 茄子、いんげん

○土曜日につきましては、各園対応となります。(参考メニュー・パン、揚げ物等、チーズ等、デザート類、飲み物)

※都合により献立を変更することがあります。

## 【暑さも本番です】



梅雨が明けると、いよいよ夏も本番です。暑さで食欲も落ち気味ですが、毎日3食しっかり食べて元気に夏を迎えましょう。こまめな水分補給も忘れずに！

## 【七夕の行事食】

1年に一度しか会えない、彦星と織姫伝説で知られる七夕。七夕の行事食に「そうめん」があります。奈良時代に中国から伝わった「索餅(さくべい)」という小麦粉料理がルーツと言われ、無病息災の意味が込められています。また、天の川や織姫の織り糸に見立てているという説もあります。子どもたちは「元気に過ごせるようにそうめんを食べるんだよ」と伝えてあげるといいですね。



	7月分平均	3才未満児	3才以上児
エネルギーkcal		455	568
たんぱく質 g		19.3	25.1
脂質 g		15.0	21.1
カルシウム g		236	326
鉄 mg		2.4	2.6
ビタミンC mg		24	30
食塩相当量 g		1.9	2.4